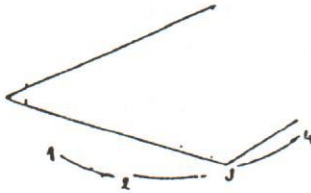


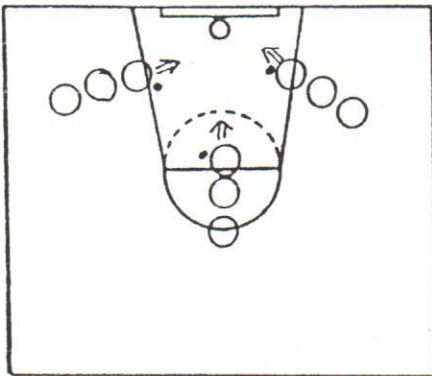
- c. Vanuit zit (afstand twee meter); doorstrekken van de schotarm en -hand.



- d. Schieten vanaf verschillende posities; vier meter, halve cirkel; na elk schot een plaats naar rechts opschuiven.



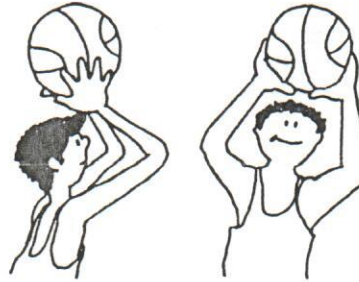
- e. De spelers staan in drie rijtjes om de bucket. De eersten hebben een bal. Doelen, zelf afvangen, terugplaatsen, achter aansluiten. Welke groep heeft in twee minuten de meeste doelpunten gemaakt?



3.7. Uitvoering van het tweehandig setshot:

- Lichte schredestand; beide voeten staan recht naar het doel; men kan ook de voorkeur geven aan een schouderbrede spreidstand.
- De bal wordt met de vingertoppen vastgehouden; zij/onder/achterkant van de bal.
- De elleboogpunten wijzen zoveel mogelijk naar voren.

- d. Zie voor het verdere verloop de uitvoering van het eenhandige setshot (3.4).



3.8. Fouten:

- De bal krijgt voor het schot een voorbeweging; pompen, of zoals bij korfbal een zesje maken.
- Zie éénhandig setshot (3.5).

3.9. Aanleren:

Zie éénhandig setshot (3.6).

4. JUMPSHOT

4.1. Algemeen:

Het jumpshot werd het eerst gedemonstreerd door enige Aziatische teams tijdens de Olympische spelen in 1948. Het hierbij gehanteerde principe, dat men boven een tegenstander uitspringend kan doelen, bood zoveel voordelen, dat het sprongschot is uitgegroeid tot de meest toegepaste schottechniek.

Een andere reden voor de grote populariteit van dit dynamische schottype, is de sterk toegenomen kwaliteit van het verdedigen. De efficiënte timing en agressiviteit van de verdediging geeft de aanvaller in het huidige basketbal nauwelijks meer tijd om aan te leggen voor een setshot. Ten aanzien van de verdediging is het jumpshot dus een moordwapen. Immers:

- De 'verdedigend af te leggen weg' is langer.
- De boog van het schot is relatief hoger.
- De verdediger moet zich uitstrekken of zelfs springen om alsnog bij de bal te kunnen komen.
- De kans kan bestaan, dat de inzet van het schot gebruikt wordt als schijnbeweging, waardoor de verdediger gemakkelijk kan worden gepasseerd.

Het sprongschot is mogelijk vanuit stand, na een dribbel of na ontvangst van een pass in beweging.

4.2. Toepassing:

- Vanaf iedere afstand tot en met de driepunter, kan met dit schot geschoten worden; in de praktijk zal blijken, dat verre schoten niet voor iedereen haalbaar zijn; we adviseren dan ook om in de 'aanleerfase' de spelers er op te wijzen, dat zij ten aanzien van het jumpshot, zich concentreren op de gebieden in en vlakbij de bucket.
- Afronding van de fast break.
- Na een aanvalsrebound.